

# HACIENDO CAMINOS MENTES SANAS



## Talleres por Internet via Zoom para padres y cuidadores

### OCTUBRE

Miércoles

12:00 PM - 1:00 PM

16

### NOVIEMBRE

Miércoles

12:00 PM - 1:00 PM

6

Miércoles

12:00 PM - 1:00 PM

13

Miércoles

12:00 PM - 1:00 PM

20

### DICIEMBRE

Miércoles

12:00 PM - 1:00 PM

4

Miércoles

12:00 PM - 1:00 PM

11

#### Crear un ambiente hogareño cariñoso para los niños

Los niños necesitan conexión y pautas para convertirse en adultos saludables. Este taller lo ayudará a aprender a ser padre con la conexión en mente, utilizando la empatía y la asertividad para lograr ese objetivo. Obtendrá estrategias prácticas para cultivar la conexión en su hogar y una mejor comprensión de cómo se puede usar la empatía para nutrir y guiar a los niños.

#### Tú puedes con esto: ser padres y la salud mental de los niños

Cuál es el comportamiento típico de la niñez y cuándo debo preocuparme? ¿Qué hago si mi hijo empieza a sufrir un problema de salud mental? En este taller interactivo los participantes aprenderán sobre los signos y síntomas de las inquietudes de salud mental en niños pequeños y se hablará sobre tres estrategias para ayudar a los niños quienes pueden estar desarrollando problemas de salud mental.

#### Sentirse estresado: aprender a ser un padre con conciencia

La concienciación le ayuda a prestar atención al aquí y ahora con amabilidad, apertura y curiosidad. Los participantes aprenderán a dejar de un lado una manera de pensar que distrae y vuelven a enfocar su atención al presente de una manera que no juzga. Encuentre una manera nueva de responder al estrés diario de ser padre, a calmar su mente, a juzgar menos y a ser más amables con usted mismo y con sus hijos.

#### Usar la empatía en la disciplina

Los niños necesitan conexión y pautas para convertirse en adultos sanos. La presentación se enfoca en como conectarse con sus hijos a la vez que los disciplina. Los participantes aprenderán diferentes métodos que pueden utilizarse para ayudar a guiar a los niños hacia opciones más sabias que dejan intacta la dignidad del niño.

#### Sentirse estresado: aprender a ser un padre con conciencia

La concienciación le ayuda a prestar atención al aquí y ahora con amabilidad, apertura y curiosidad. Los participantes aprenderán a dejar de un lado una manera de pensar que distrae y vuelven a enfocar su atención al presente de una manera que no juzga. Encuentre una manera nueva de responder al estrés diario de ser padre, a calmar su mente, a juzgar menos y a ser más amables con usted mismo y con sus hijos.

#### Mantener a los niños seguros en un mundo problemático

Este webinar presenta estrategias que los adultos pueden utilizar proactivamente para reconocer y responder al abuso tales como: el bullying, el abuso sexual, el abuso emocional o el abuso físico. Los participantes desarrollan un entendido general del abuso de niños, aprenden a identificar los signos y síntomas del abuso y exploran maneras de prevenir el trauma.

